

CONSELLS SANITARIS A L'EDAT PEDIÀTRICA

CONSEJOS SANITARIOS EN LA EDAD PEDIÁTRICA



CST:
CONSORCI SANITARI DE TERRASSA

Corporació
Parc Taulí



CONSELL COMARCAL
DEL VALLÈS OCCIDENTAL

Institut Català de la Salut
Gerència Territorial Metropolitana Nord
Servei d'Atenció Primària
Vallès Occidental



MútuaTerrassa

Amb el suport de:

Generalitat de Catalunya
Departament de Benestar Social
i Família

GOBIERNO
DE ESPAÑA
MINISTERIO
DE EMPLEO
Y SEGURIDAD SOCIAL
SECRETARÍA GENERAL
DE INMIGRACION
Y EMIGRACION

UNIÓN EUROPEA
FONDO EUROPEO
PARA LA
INTEGRACIÓN

PRESENTACIÓ

Teniu a les vostres mans una de les guies editades pel Consell Comarcal del Vallès Occidental i els proveïdors sanitaris de la comarca per ajudar els i les professionals dels serveis de salut en les orientacions que transmeten a les persones usuàries de forma entenedora i comprensible.

El present material sobre **Consells Sanitaris en l'Edat Pediàtrica** es centra en qüestions relatives a la primera infància i es divideix en quatre apartats. Hi trobareu consells generals entorn el naixement, els problemes de salut més freqüents a la infància, informació sobre l'alimentació des de la primera etapa de vida, i la taula de vacunacions sistemàtiques amb informació addicional sobre calendaris de vacunacions d'arreu del món. Cada apartat afegeix informació per a possibles dubtes que puguin sorgir als pares i mares.

Aquest projecte, que va néixer arran de les necessitats detectades des del *Servei de Traducció i Interpretació per a persones novingudes* del Consell Comarcal del Vallès Occidental, suposa una línia de treball pionera a favor de la facilitació d'eines de treball per a professionals i del treball en xarxa amb diferents institucions sanitàries del territori.

PRESENTACIÓN

Tenéis en vuestras manos una de las guías editadas por el Consell Comarcal del Vallès Occidental y los proveedores sanitarios de la comarca para ayudar a las y los profesionales de los servicios de salud en las orientaciones que se transmiten a las personas usuarias de forma entenedora y comprensible.

El presente material sobre **Consejos Sanitarios en la Edad Pediátrica** se centra en cuestiones relativas a la primera infancia y se divide en cuatro apartados. Encontrareis consejos generales relativos al nacimiento, los problemas de salud más frecuentes en la infancia, información sobre la alimentación desde la primera etapa de vida y la tabla de vacunaciones sistemáticas con información adicional sobre calendarios de vacunaciones de todo el mundo. Cada apartado añade información sobre posibles dudas que puedan tener los padres y madres.

Este proyecto, que nació de las necesidades detectadas en el *Servicio de Traducción e Interpretación para personas recién llegadas* del Consell Comarcal del Vallès Occidental, supone una línea de trabajo pionera a favor de la facilitación de instrumentos de trabajo para profesionales y del trabajo en red con distintas instituciones sanitarias del territorio.

ÍNDIX

ÍNDICE

I. EL BENESTAR DEL NADÓ



6

I. EL BIENESTAR DEL BEBÉ

6

2. PROBLEMES DE SALUT MÉS FREQÜENTS

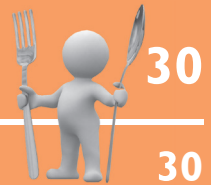


16

2. PROBLEMAS DE SALUD MÁS FRECUENTES

16

3. ALIMENTACIÓ

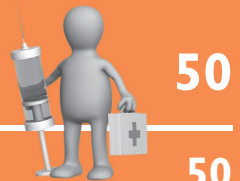


30

3. ALIMENTACIÓN

30

4. VACUNACIONES



50

4. VACUNACIONES

50

Edició 2011

Coordinació:

CONSELL COMARCAL DEL VALLÈS OCCIDENTAL

Carretera N-150, Km. 15 • 08227 Terrassa

Tel. 93 727 35 34

www.ccvoc.cat

Redacció:

Aquesta publicació ha estat possible gràcies a la tasca de la Comissió de treball "Salut i Ciutadania" conformada pel Consell Comarcal del Vallès Occidental i els proveïdors sanitaris de la comarca:

Consorci Sanitari de Terrassa, Corporació Parc Taulí, Institut Català de la Salut i Mútua de Terrassa.

Traducció i il·lustracions:

STAR Servicios Lingüísticos, SL.

Maquetació i impressió:

Primera Impressió, SL.

Dipòsit legal:

Pes

- El nadó pot perdre fins un 10% del seu pes durant els primers dies de vida.
- Posteriorment augmentarà una mitjana de 150 gr. setmanals durant els 2 primers mesos.

Melic

- Cureu-li 2 cops al dia amb alcohol de 70° procurant que quedi la base ben seca.

Bany

- El nadó es pot començar a banyar quan li hagi caigut el cordó i el melic estigui ben cicatritzat, als 2 o 3 dies de la caiguda.
- La temperatura de l'aigua ha de ser d'uns 37°, comproveu-ho amb el colze o bé amb un termòmetre d'aigua.
- Mentre tingui cordó, renteu-li el cap, la cara, els plecs i el culet amb aigua tèbia i sabó sense submergir-lo.
- Podeu posar-li llet hidratant o oli d'ametlles per tot el cos.
- El bany o dutxa es pot fer cada dia o dies alterns, amb poc sabó.

Posició al dormir

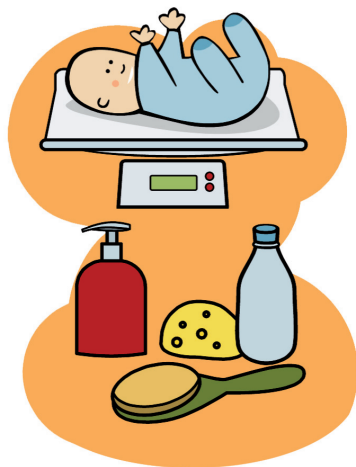
- Actualment es recomana col·locar el nadó **panxa enlaire**.

Signes d'alarma

- Cal vigilar si el nadó presenta algun d'aquestes signes: tos, temperatura axil·lar superior a 37,5°, vòmits o rebuig de l'aliment.
- Davant de qualsevol dubte, consulteu un professional sanitari.
- Els esternuts i sorolls nasals són normals.

Control de salut

- Cal fer una revisió amb el o la seva pediatra o infermer/a abans de les 2 primeres setmanes de vida.



El peso

- El bebé puede perder hasta un 10% de su peso durante los primeros días de vida.
- Posteriormente, aumentará una media de 150 g. por semana durante los 2 primeros meses.

El ombligo

- Cúraselo 2 veces al día con alcohol de 70°, procurando que la base quede bien seca.

El baño

- Se puede comenzar a bañar al bebé una vez que haya caído el cordón y el ombligo esté bien cicatrizado, a los 2 o 3 días de la caída.
- La temperatura del agua ha de ser de unos 37 °C (compruébalo con el codo o con un termómetro de agua).
- Mientras tenga el cordón, lávale la cabeza, la cara, los pliegues y el culito con agua tibia y jabón, sin sumergirlo.
- Puedes aplicarle leche hidratante o aceite de almendras por todo el cuerpo.
- El baño o ducha se puede dar cada día o en días alternos, con poco jabón.

Posición al dormir

- Actualmente se recomienda colocar al bebé **boca arriba**.

Signos de alarma

- Hay que estar atento por si el bebé presenta alguno de estos signos: tos, temperatura axilar superior a 37,5 °C, vómitos o rechazo del alimento.
- Ante cualquier duda, consulta a un profesional sanitario.
- Los estornudos y ruidos nasales son normales.

Control de salud

- Hay que concertar una revisión con el o la pediatra o la enfermera/o antes de las 2 primeras semanas de vida.



I.2. PETITES COSES QUE PODEN PREOCUPAR A LES MARES I ELS PARES, QUE SÓN NORMALS

Les **primeres caques** són de color negre i molt enganxoses, s'anomenen meconi, el nadó les fa durant els primers dies de vida.

A mesura que va mamant el calostro, la deposició es torna groc - verdosa.

Els nadons que s'alimenten amb pit fan deposicions de consistència semilíquida i de color groguenc.

Aquestes deposicions poden produir-se fins i tot una vegada en cada presa, sense que això deixi de ser normal. No es tracta de diarrees!

El nadó que s'alimenta amb llet artificial, fa caques més consistents.

Els **esternuts**, els **sorolls nasals** i el **singlot** són un reflex normal del nadó

La **durícia de succió** al llavi és deguda a la força amb què el nadó suciona la llet.

Les nenes poden presentar, els primers dies de vida, flux vaginal o pseudomenstruació. Durant l'embaràs la mare allibera certes hormones que poden produir aquest efecte.

Els nens poden presentar aigua als testicles (hidrocele). Normalment es controla i desapareix sol.

El nadó també pot tenir **inflamació dels pits** (mastitis). En aquest cas no tocar ni prémer els mugrons.

També pot aparèixer un **puntejat blanquinós**, minúscul (mílium neonatal) a l'arrel nasal i a vegades al mentó.

El nadó també pot presentar **erupcions cutànies** les primeres setmanes de vida com ara la **crosta làctia** al cuir cabellut, unes escames a la pell del cap d'aspecte groguenc (dermatitis seborreica), que es poden tractar aplicant oli d'oliva o d'ametlles.

Davant de qualsevol dubte consulta-ho al metge/ssa o infermer/a que tinguis de referència.



I.2. PEQUEÑAS COSAS QUE PUEDEN PREOCUPAR A LAS MADRES Y A LOS PADRES, QUE SON NORMALES

Las **primeras cacas** son de color negro y muy pegajosas, se denominan meconio y el bebé las produce durante los primeros días de vida.

A medida que mama el calostro, las deposiciones se vuelven amarillo-verdosas.

Las deposiciones de los bebés alimentados con leche materna son de consistencia semilíquida y de color amarillento.

Estas deposiciones pueden producirse hasta una vez en cada toma, sin que esto deje de ser normal. ¡No se trata de diarrea!

Las deposiciones del bebé alimentado con leche artificial son más consistentes.

Los **estornudos**, los **ruidos nasales** y el **hipo** son reflejos normales del bebé.

El **callo de succión** en el labio se debe a la fuerza con que el bebé succiona la leche.

Las niñas pueden presentar, durante los primeros días de vida, flujo vaginal o pseudomenstruación. Durante el embarazo la madre libera ciertas hormonas que pueden producir este efecto.

Los niños pueden presentar agua en los testículos (hidrocele). Normalmente se controla y desaparece por sí solo.

El bebé también puede presentar los **pechos inflamados** (mastitis). En este caso, es importante no tocar ni apretar los pezones.

También puede aparecer un **punteado blanquecino**, minúsculo (milio neonatal) en la raíz nasal y, a veces, en el mentón.

El bebé puede presentar asimismo **erupciones cutáneas** en las primeras semanas de vida, como la **costra láctea** en el cuero cabelludo, unas escamas en la piel de la cabeza de aspecto amarillento (dermatitis seborreica), que se pueden tratar mediante la aplicación de aceite de oliva o de almendras.

Ante cualquier duda consúltalo con el médico/a o la enfermera/o que tengas de referencia



I.3. COM TRACTAR ELS CÒLICS

Si el vostre nadó plora sense parar a la mateixa hora cada dia i no el podeu calmar, és possible que tingui **còlics**.

Aquesta situació pot durar de 2 a 3 mesos.

Un cop passat aquest temps, el còlic pot desaparèixer per si sol.

Per ajudar-vos a passar aquesta època, proveu els següents suggeriments:

El contacte i l'olor dels pares tranquil·litzen el bebè d'una manera especial.

Quan el toquen, el nadó sap que no esta sol.

Utilitzeu **música i moviment**. Canteu-li i bressoleu-lo.

Acaricieu-lo suament a l'esquena o al cap.

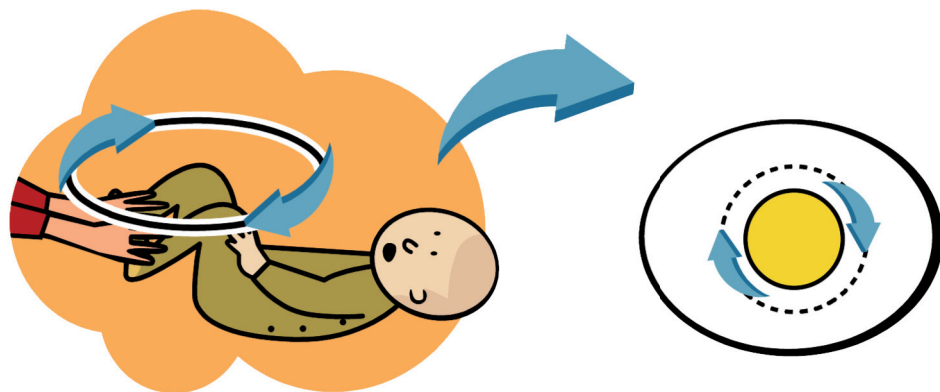
Feu-li un **massatge** als braços i les cames.

- Arronsar les cames del nadó cap a la panxa i estirar-les.
- Dibuixar el sol (fer un cercle a la panxa) i la lluna (semicercle en el sentit de les agulles del rellotge).
- Aplicar els dits a la panxa del nadó de dalt a baix.

Deixeu que el vostre nadó us agafi o xucli el dit.

Doneu-li de menjar. És possible que així deixi de plorar.

Manteniu la calma. El nadó pot notar quin és el vostre estat anímic.



I.3. CÓMO TRATAR LOS CÓLICOS



Si tu bebé llora sin parar a la misma hora cada día y no lo puedes calmar, es posible que tenga **cólicos**.

Esta situación puede durar de 2 a 3 meses. Una vez pasado este tiempo, el cólico puede desaparecer por sí solo. Para ayudarte a pasar esta época, prueba las siguientes sugerencias:

El contacto y el olor de los padres tranquilizan al bebé de una manera especial.

Cuando lo tocan, el bebé sabe que no está solo.

Utiliza **música y movimiento**. Cántale y acúnalo.

Acarícialo suavemente en la espalda o la cabeza.

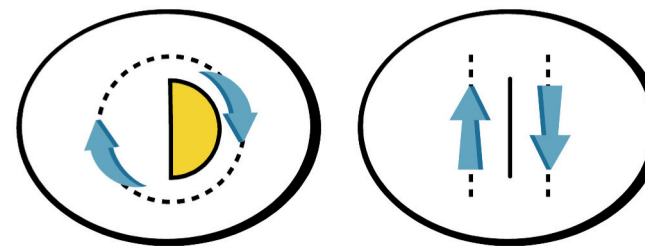
Dale un **masaje** en los brazos y las piernas.

- Dobra las piernas del bebé hacia la barriga y extiéndelas.
- Dibuja el sol (haciendo un círculo en su barriguita) y la luna (semicírculo en el sentido de las agujas del reloj).
- Aplica los dedos sobre la barriga del bebé de arriba hacia abajo.

Deja que el bebé te coja o te chupe el dedo.

Dale de comer. Es posible que así deje de llorar.

Mantén la calma. El bebé nota tu estado anímico.



Per eixamplar el tòrax (1)

Agafa els braços del teu nadó creuant-los sobre el pit i estira'ls amb un moviment ampli cap avall, fins deixar-los enganxats al terra a ambdós costats del cap.

Per aprendre a aixecar el cap (2)

Col·loca el nadó cap per avall, Agafa una joguina que cridi la seva atenció i col·loca-la a mig metre de distància davant seu. Quan aixequi el cap prova d'agitar l'objecte d'un costat a l'altre.

Per coordinar la mirada i l'acció (3)

Aguanta una joguina per damunt del nadó i espera que s'hi fixi. Puja i baixa la joguina varies vegades.

Per desenvolupar les cames (4)

Col·loca el nadó panxa enlaire. Agafa les cames una mica més amunt del peu. Empeny les cames flexionant-les cap al seu ventre amb un petit esforç. Després fes mitjos cercles i estira-les cap a la dreta. Repeteix i estira-les cap a l'esquerra.

Per reforçar els braços (5)

Col·loca el nadó panxa enlaire. Posa els teus dits polzes a les seves manetes perquè s'agafi i subjecta els canells i els avantbraços. Fes que s'incorpori ell sol/a fins que quedi assegut.



Para ensanchar el tórax (1)

Coge los brazos del bebé cruzándoselos sobre el pecho y extiéndelos con un movimiento amplio hacia abajo, hasta dejarlos pegados al suelo a ambos lados de la cabeza.

Para aprender a levantar la cabeza (2)

Coloca al bebé boca abajo, coge un juguete que le llame la atención y colócalo delante suyo a medio metro de distancia. Cuando levante la cabeza, prueba a agitar el objeto de un lado a otro.

Para coordinar la mirada y la acción (3)

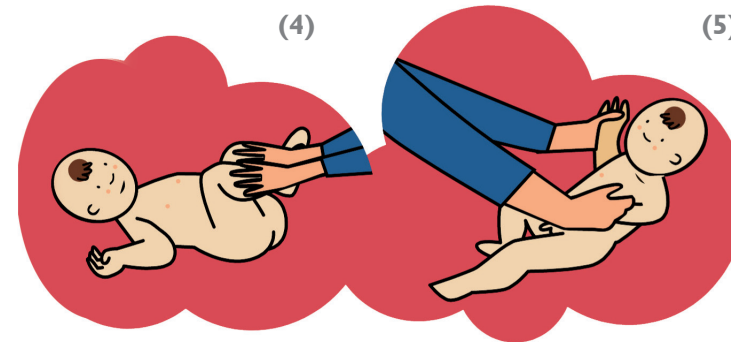
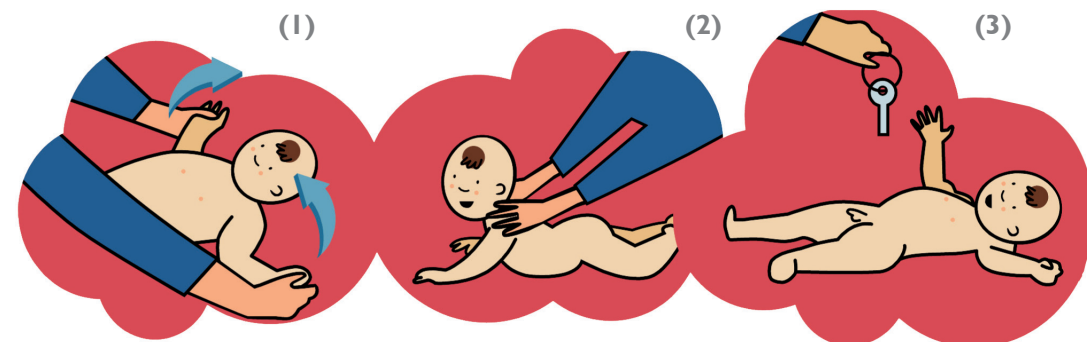
Aguanta un juguete por encima del bebé y espera hasta que se fije en él. Haz subir y bajar el juguete varias veces.

Para desarrollar las piernas (4)

Coloca al bebé boca arriba. Cógele las piernas un poco por encima del pie. Empuja las piernas flexionándolas hacia su vientre con un pequeño esfuerzo. Después dibuja medios círculos y extiéndelas hacia la derecha. Repite y extiéndelas hacia la izquierda.

Para fortalecer los brazos (5)

Coloca al bebé boca arriba. Coloca tus pulgares en sus manitas para que se agarre y sujeta sus muñecas y antebrazos. Haz que se incorpore él/ella solo/a hasta que quede en posición sentada.



Per protegir de les caigudes (6)

Subjecta el nadó amb una mà per sota del seu pit i amb l'altra per sota de les cuixes. Aixeca el nadó i baixa'l cap a terra, de forma que estiri els braços per recolzar-s'hi.

Girar la columna vertebral (7)

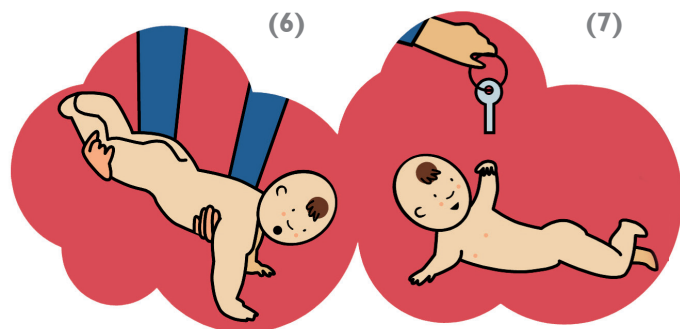
De bocaterrosa, anima al teu bebè amb una joguina que cridi la seva atenció, a moure's cap amunt i sobre un costat, recolzant-se en un braç.

Per mantenir l'equilibri (8)

Assegut. Desplaça el pes del bebè cap endavant, cap a la dreta i cap a l'esquerra, obligant-lo a recolzar-se en un braç cada vegada.

Per aixecar-se (9)

Asseu al nadó a la gatzoneta. Subjecta'l amb una mà al pit i amb l'altra al culet. Aixeca el culet, ajudant-lo amb l'altre mà a redreçar el tronc.



Para protegerle de las caídas (6)

Sujeta al bebé con una mano debajo de su pecho y la otra por debajo de los muslos. Levanta al bebé y bájalo hacia el suelo, de manera que extienda los brazos para apoyarse.

Girar la columna vertebral (7)

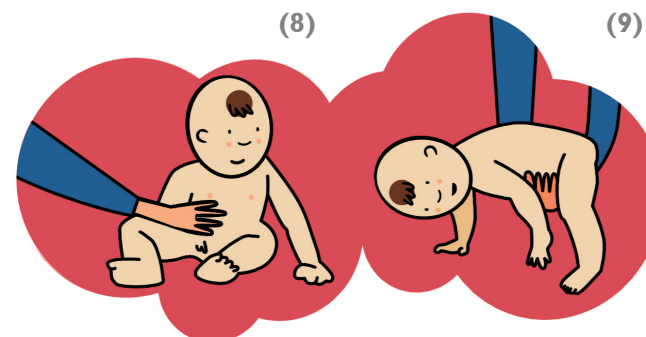
Boca abajo, anima a tu bebé con un juguete que le llame la atención, a moverse hacia arriba y sobre un lado, apoyándose en un brazo.

Para mantener el equilibrio (8)

Sentado. Desplaza el peso del bebé hacia delante, hacia la derecha y hacia la izquierda, obligándolo a apoyarse en un brazo cada vez.

Para levantarse (9)

Sienta al bebé en cuclillas. Sujétalo con una mano en el pecho y con la otra en el culito. Levanta el culito, ayudándole con la otra mano a enderezar el tronco.



2.1. LA FEBRE

La febre és l'elevació de la temperatura corporal.

Es considera **febreta** la temperatura per damunt dels 37°C axil·lar i **febvre** a partir de 38,5°C.

Per mesurar correctament la temperatura, a nivell de l'aixel·la, hem d'assegurar un bon contacte amb la pell i mantenir-lo 3 minuts abans de fer la lectura o quan ens avisi el mateix termòmetre, si és electrònic.

Mesures

La febre, en general, és ben tolerada i per si mateixa no causa cap trastorn important.

Només en casos esporàdics i si existeix predisposició, la febre pot induir les anomenades convulsions febrils.

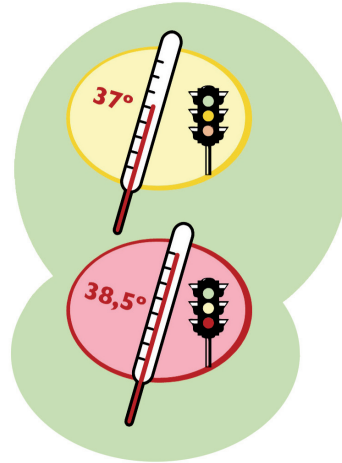
La febre no s'ha de sobre tractar amb medicaments o mesures més agressives.

Si la temperatura no passa de 38,5°C i el nen/a no es troba malament poden ser suficients les següents mesures:

- Alleugerir de roba el nen/a.
- Beure aigua sola o amb sucre.
- Bany amb aigua tèbia (no freda), una mica per sota de la temperatura del nen/a.
- No s'han de fer fregues amb colònia o alcohol pel perill d'intoxicació.

Medicaments per baixar la febre

Quan les mesures anteriors no són suficients per disminuir la **febvre** o el nen/a es troba malament, es pot donar el fàrmac que li recomani el professional sanitari.



2.1. LA FIEBRE



La fiebre es la elevación de la temperatura corporal.

Se considera **febrícula** una temperatura axilar por encima de los 37 °C y **fiebre** a partir de los 38,5 °C.

Para medir correctamente la temperatura, a nivel de la axila, debemos asegurar un buen contacto con la piel y mantenerlo durante 3 minutos antes de hacer la lectura o cuando nos avise el mismo termómetro, si es electrónico.

Medidas

La fiebre, en general, se tolera bien y, por sí misma, no causa ningún trastorno importante.

Solo en casos esporádicos y si existe predisposición, la fiebre puede inducir las llamadas convulsiones febriles.

La fiebre no se debe tratar en exceso con medicamentos o medidas más agresivas. Si la temperatura no pasa de 38,5 °C y el niño/a no se encuentra mal, las siguientes medidas pueden ser suficientes:

- aligerar de ropa al niño o la niña;
- beber agua sola o con azúcar;
- baño con agua tibia (no fría), un poco por debajo de la temperatura del niño o la niña;
- no deben darse fregas con colonia o alcohol por el peligro de intoxicación.

Medicamentos para bajar la fiebre

Cuando las medidas anteriores no bastan para hacer bajar la **fiebre** o el niño/a se encuentra mal, se puede administrar el fármaco que recomiende el profesional sanitario.



2.2. VÒMITS I DIARREES

Quan el nen/a vomita cal incorporar-lo, aguantar-li el cap i mantenir-lo una mica inclinat cap endavant per tal que no s'empassi el vòmit.

Després de vomitar, deixeu-lo reposar de costat.

No el forceu a menjar. Oferiu-li porcions petites i freqüents de menjar o beure.

Per tal de mantenir una bona hidratació li heu d'oferir sovint aigua o líquids preparats per a la rehidratació (sèrums orals).

Sèrum oral casolà:

- 1 litre d'aigua bullida.
- Suc d'1 llimona.
- 2 cullerades soperes de sucre.
- 1 cullereta de bicarbonat.
- ½ cullereta de sal.

Recomanacions dietètiques

Per lactants:

- Farinetes d'arròs o arròs bullit.
- Puré de patata i pastanaga.
- Pollastre, vedella o peix blanc bullit o a la planxa.
- Puré de poma o plàtan amb suc de llimona.
- Si pren pit, continuar.
- Pot prendre iogurt natural.

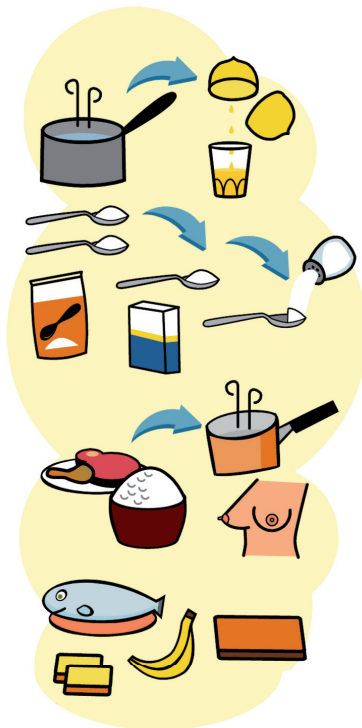
Per infants de més d'1 any:

- Arròs bullit o sèmola d'arròs.
- Maizena o tapioca.
- Puré de pastanaga i patates bullides.
- Pollastre bullit o a la planxa sense pell.
- Peix blanc (rap, lluç, llenguado...) bullit o a la planxa.
- Plàtan madur i sense fils.
- Poma ratllada (deixar oxidar) al forn o en compota.
- Codony.
- Pa torrat.

No han de prendre:

- Derivats làctics (flans, natilles, petit suís).
- Valorar llet i iogurt segons criteri sanitari.
- Pastes, pastissos, postres dolces.
- Fregits i aliments greixosos.

Si presenta vòmits freqüents, febre alta, moltes deposicions o amb mucositat o sang, consulti amb els professionals sanitaris de referència.



2.2. VÓMITOS Y DIARREAS



Cuando el niño/a vomita hay que incorporarlo, aguantarle la cabeza y mantenerlo un poco inclinado hacia delante para que no se trague el vómito.

Después de vomitar, déjalo reposar sobre el costado.

No lo forces a comer. Ofrécele porciones pequeñas y frecuentes para comer o beber.

Para mantener una buena hidratación debes ofrecerle a menudo agua o líquidos preparados para la rehidratación (sueros orales).

Suero oral de elaboración casera:

- 1 litro de agua hervida.
- Zumo de 1 limón.
- 2 cucharadas soperas de azúcar.
- 1 cucharadita de bicarbonato.
- ½ cucharadita de sal.

Recomendaciones dietéticas

Para lactantes:

- Papillas de arroz o arroz hervido.
- Puré de patata y zanahoria.
- Pollo, ternera o pescado blanco hervido o a la plancha.
- Puré de manzana o plátano con zumo de limón.
- Si toma el pecho, seguir.
- Puede tomar yogur natural.

Para niños de más de 1 año:

- Arroz hervido o sémola de arroz.
- Maicena o tapioca.
- Puré de zanahoria y patatas hervidas.
- Pollo hervido o a la plancha sin piel.
- Pescado blanco (rape, merluza, lenguado...) hervido o a la plancha.
- Plátano maduro y sin hilos.
- Manzana rallada (dejar oxidar) al horno o en compota.
- Membrillo.
- Pan tostado.

No deben tomar:

- Derivados lácteos (flanes, natillas, petit suisse).
- Valorar leche y yogur según criterio sanitario.
- Pastas, pasteles, postres dulces.
- Fritos y alimentos grasos.

Si presenta vómitos frecuentes, febre alta, muchas deposiciones o deposiciones con mucosidad o sangre, consulta a los profesionales sanitarios de referencia.



2.3. REFREDAT COMÚ

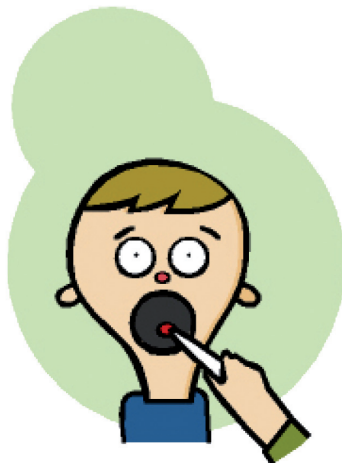
Què és?

És una infecció de nas i coll que provoca esternuts, mal de coll i tos.

La tos del refredat és un mecanisme defensiu, ajuda a expulsar les mucositats i, per tant, no sempre cal tractar-la. Pot durar alguns dies, especialment a la nit.

Pot tenir febre 2-3 dies, moc clar primer, després més espès i groguenc (2-3 dies) i altre cop clar.

En total 7-10 dies de malaltia.



Mesures

Si la mucositat nasal és important i molesta es poden fer rentats nasals amb **sèrum fisiològic**. A casa es pot preparar 1 litre d'aigua amb 1 culleradeta de sal dissolta i anar fent rentats.

És molt important que descansi, però si no hi ha febre en 24 hores, tos o altres símptomes que interfereixin la seva activitat pot anar a l'escola.

Convé oferir líquids.

El nen/a pot no tenir gana si es troba malament, no se l'ha de forçar a menjar.

Per facilitar la respiració es pot posar un coixí sota el matalàs a l'alçada del cap.

És molt important el rentat de mans, per evitar el contagi.

2.3. RESFRIADO COMÚN



¿Qué es?

Es una infección de nariz y cuello que provoca estornudos, dolor de garganta y tos.

La tos del resfriado es un mecanismo defensivo, ayuda a expulsar las mucosidades y, por tanto, no siempre hay que tratarla. Puede durar varios días y suele ser más intensa por la noche.

El niño o la niña puede tener fiebre durante 2 o 3 días y presentar al principio moco nasal claro, que luego se torna más espeso y amarillento (2-3 días) y finalmente vuelve a ser claro.

En total, la enfermedad dura entre 7 y 10 días.

Medidas

Si la mucosidad nasal es importante y molesta se pueden hacer lavados nasales con **suero fisiológico**. En casa se puede preparar 1 litro de agua con 1 cucharadita de sal disuelta e ir haciendo lavados.

Es muy importante que descance, pero si no hay fiebre en 24 horas, tos u otros síntomas que interfieran con su actividad, puede ir a la escuela.

Conviene ofrecer líquidos.

Es posible que el niño/a no tenga hambre si se encuentra mal; no se le debe forzar a comer.

Para facilitar la respiración se puede poner una almohada debajo del colchón, a la altura de la cabeza.

Es muy importante el lavado de manos, para evitar el contagio.



2.4. LA VARICEL·LA

Què és?

La varicel·la és una malaltia infecciosa.

El seu contagi és molt fàcil per via respiratòria, contacte directe o en el cas de l'embaràs de la mare al fetus.

El **període d'incubació** és llarg, de 14-21 dies.

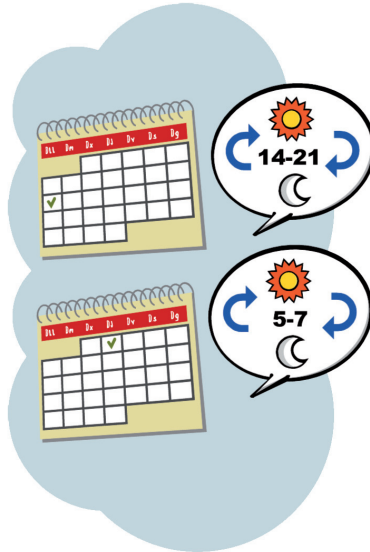
El **període de contagi** va dels 2 dies abans de l'aparició de l'erupció fins a 5-7 dies després, quan totes les lesions estan en fase de crosta.

Com es manifesta?

Apareixen lesions cutànies (vesícules) i finalment crostes. És típic trobar diferents tipus de lesions en el mateix moment. També pot donar febre i provocar picors.

Mesures

1. En cas de **febre**, cal administrar **paracetamol**. NO donar aspirina o derivats.
2. Si té picor, es pot aplicar una **solució de calamina** i administrar un **antihistamínic**.
3. És recomanable **dutxar** (NO banyar) el nen/a cada dia per mantenir la pell neta i alleugerar la picor. Tallar-li les ungles per evitar les possibles lesions i sobreinfeccions del rascat.
4. Esperar que totes les lesions estiguin en fase de crosta abans de portar-lo a l'escola i evitar el contacte amb persones que no hagin passat la varicel·la fins aquest moment.



2.4. LA VARICELA



¿Qué es?

La varicela es una enfermedad infecciosa.

Su contagio es muy fácil por vía respiratoria, contacto directo o, en caso de embarazo, de la madre al feto.

El **período de incubación** es largo, de 14 a 21 días.

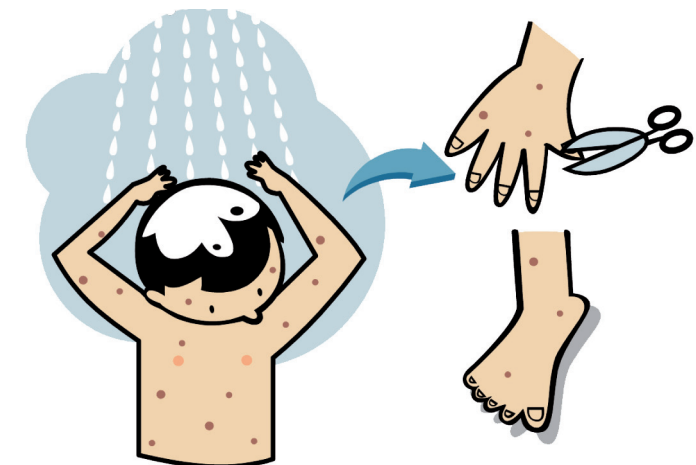
El **período de contagio** va desde los 2 días antes de la aparición de la erupción hasta 5-7 días después, cuando todas las lesiones están en fase de costra.

¿Cómo se manifiesta?

Aparecen lesiones cutáneas (vesículas) y finalmente costras. Es típico encontrar diferentes tipos de lesiones en el mismo momento. También puede dar fiebre y provocar picores.

Medidas

1. En caso de **febre**, debe administrarse **paracetamol**. NO le des aspirina o derivados.
2. Si el niño/a tiene picores, se puede aplicar una **solución de calamina** y administrar un **antihistamínico**.
3. Es recomendable **duchar** (NO bañar) al niño/a cada día para mantener la piel limpia y aliviar el picor. Córtales las uñas para evitar posibles lesiones y sobreinfecciones a causa del rascado.
4. Espera a que todas las lesiones estén en fase de costra antes de llevarlo a la escuela y evita el contacto con personas que no hayan pasado la varicela hasta este momento.



2.5. POLLS AL CAP I/2

Què són?

Uns paràsits que viuen als cabells de les persones.

S'alimenten de la sang que xuclen quan piquen, produint picor al clatell i darrera de les orelles sobretot.

Les femelles ponen els seus ous a uns 2 centímetres de l'arrel del cabell.

Són de color blanc i poden confondre's amb la caspa.

Prevenció

El contagi és fàcil a través de jocs infantils col·lectius o per l'intercanvi o ús compartit d'objectes que estan en contacte amb el cabell (pintes, gorres, diademes, gomes, roba de llit, coixins, tapisseries...).

QUALSEVOL POT TENIR POLLS. TENIR-LOS NO VOL DIR SER BRUT I NO HA DE SER MOTIU DE VERGONYA.

- Cal revisar sovint els cabells dels nens i nenes i de les persones que hi conviuen, sobretot si es rasquen freqüentment.
- Rentar i pentinar el cabell són mesures d'higiene general que han de fer-se de manera habitual.
- Els nens/es han de saber que l'intercanvi d'objectes personals pot afavorir el contagi.

Mesures

Si a la classe del nen/a s'han presentat casos de polls, s'ha fer el següent:

1. Mirar el cabell del nen/a i observar si hi ha ous.
S'assemblen a la caspa, amb la diferència que els ous estan molt enganxats i la caspa cau fàcilment.
SI NO EN TÉ, NO S'HA DE FER RES.
2. Si té ous i/o polls, HA DE FER TRACTAMENT.

2.5. PIOJOS EN LA CABEZA I/2



¿Qué son?

Unos parásitos que viven en el cabello de las personas. Se alimentan de la sangre que chupan cuando pican, produciendo picor en la nuca y detrás de las orejas principalmente.

Las hembras ponen huevos a unos 2 centímetros de la raíz del pelo.

Son de color blanco y pueden confundirse con la caspa.

Prevenición

Se contagian fácilmente a través de juegos infantiles colectivos o por el intercambio o uso compartido de objetos que están en contacto con el cabello (peines, gorras, diademas, gomas, ropa de cama, almohadas, tapicerías...).

CUALQUIERA PUEDE TENER PIOJOS. TENERLOS NO QUIERE DECIR QUE LA PERSONA SEA SUCIA Y NO DEBE SER MOTIVO DE VERGÜENZA.

- Hay que revisar a menudo el cabello de los niños y niñas y de las personas con las que conviven, sobretodo si se rascan frecuentemente.
- Lavar y peinar el cabello son medidas de higiene general que se deben llevar a cabo de manera habitual.
- Los niños/as deben saber que el intercambio de objetos personales puede favorecer el contagio.

Medidas

Si en la clase del niño/a se han presentado casos de piojos, debe hacerse lo siguiente:

1. Mirar el cabello del niño/a y observar si hay huevos.
Se parecen a la caspa, con la diferencia de que los huevos están fuertemente adheridos y la caspa cae fácilmente.
SI NO TIENE, NO ES NECESARIO HACER NADA.
2. Si tiene huevos o piojos,
DEBE SEGUIR UN TRATAMIENTO.



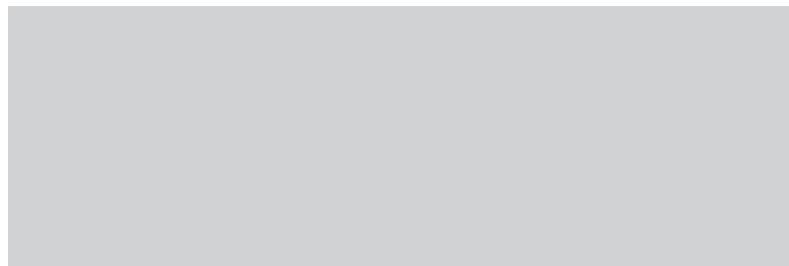
Tractament

- Totes les persones que comparteixen domicili, classe a l'escola i jocs han de ser observades. I si tenen pols també es farà tractament.
- Es rentarà el cap amb xampú, loció o crema per pols (mireu les instruccions de la caixa). Després es rentarà amb el xampú habitual.
- Hi ha preparats per aplicar al cabell sec que són més efectius. Després de 20 minuts, rentar el cabell amb xampú.
- Quan s'esbandeixi el xampú del cabell, s'hi pot afegir una solució tèbia de vinagre i aigua a parts iguals, d'aquesta manera serà més fàcil eliminar els ous morts que encara estiguin enganxats al cabell amb una pinta fina.
- Quan el cabell estigui sec, es pot tornar a pentinar amb una pinta especial molt fina amb la finalitat d'arrossegar els ous buits.
- Al cap d'uns dies, segons el medicament, es repetirà el mateix tractament (per eliminar la possibilitat que hagi pogut quedar viu algun ou després del tractament).



Cal evitar que el nen/a vagi a l'escola fins que no s'hagi aplicat el tractament, com a mínim, una vegada.

Productes antiparasitaris recomanats:

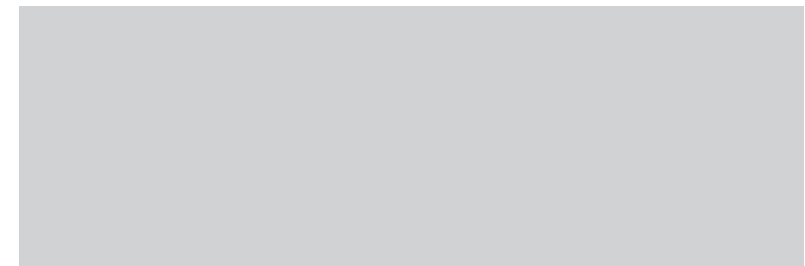


Tratamiento

- Debe observarse atentamente a todas las personas que comparten domicilio con el afectado/a y a los compañeros/as de clase en la escuela y compañeros/as de juego. Si alguno de ellos tiene piojos, también deberá seguir el tratamiento.
- Se lavará la cabeza con champú, loción o crema para piojos (léanse las instrucciones de la caja). A continuación, se lavará con el champú habitual.
- Hay preparados para aplicar sobre el cabello seco que son más efectivos. Tras 20 minutos, lavar el cabello con champú.
- Una vez aclarado el champú del cabello, se puede añadir una solución tibia de vinagre y agua a partes iguales, de esta manera será más fácil eliminar los huevos muertos que hayan quedado adheridos al pelo con un peine fino.
- Cuando el cabello esté seco, se puede volver a peinar con un peine especial muy fino con el fin de arrastrar los huevos vacíos.
- Al cabo de unos días, según el medicamento, se repetirá el mismo tratamiento (para eliminar la posibilidad de que haya podido quedar algún huevo vivo después del tratamiento).



Hay que evitar que el niño/a vaya al colegio hasta que se haya aplicado el tratamiento, como mínimo, una vez.



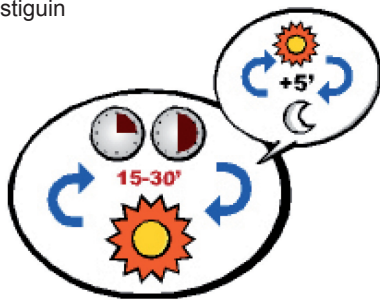
2.6. PROTECCIÓ SOLAR

No és aconsellable que els lactants menors de 6 mesos estiguin exposats al sol (platja, piscina, etc.).

S'ha de prendre el sol de forma lenta i progressiva:

- El primer dia d'exposició al sol no és aconsellable superar els 15-30 minuts. Posteriorment es pot augmentar el temps en 5 minuts cada dia.

Evitar prendre el sol a les hores de més intensitat (de 12 h a 16 h).



Mesures físiques

Utilitzar gorra amb visera.

Portar para-sol a la platja.

Protegir els ulls amb ulleres de sol i els llavis amb barres fotoprotectors.

Si l'estada a la platja és llarga, és convenient posar-se una samarreta, sobretot els més petits i petites.

Beure força aigua per compensar les pèrdues per la suor.

El filtre solar

A més de prendre les mesures físiques adequades, cal protegir la pell amb una crema amb factor de protecció resistent a l'aigua:

Pells normals, Factor de Protecció Solar (FPS) de més de 30.

Pells blanques i **nens/es petits/es**, FPS de més de 40 o factor "total".

Posar la crema uns 15 - 30 minuts abans de l'exposició al sol i encara que estigui núvol o que la pell estigui bronzejada.

El més important és renovar l'aplicació del protector cada hora, i més si es sua o si el nen/a es banya sovint.



2.6. PROTECCIÓN SOLAR



No es aconsejable que los lactantes menores de 6 meses estén expuestos al sol (playa, piscina, etc.).

Hay que tomar el sol de forma lenta y progresiva:

- El primer día de exposición al sol no es aconsejable superar los 15-30 minutos. Posteriormente, se puede aumentar el tiempo en 5 minutos cada día.

Evitar tomar el sol durante las horas de más intensidad (de las 12:00 h a las 16:00 h).

Medidas físicas

Utilizar gorra con visera.

Llevar sombrilla a la playa.

Proteger los ojos con gafas de sol y los labios con barras fotoprotectoras. Si la estancia en la playa es larga, es conveniente ponerse una camiseta, sobretodo los más pequeños y pequeñas.

Beber abundante agua para compensar las pérdidas por el sudor.



El filtro solar

Además de tomar las medidas físicas adecuadas, hay que proteger la piel con una crema con factor de protección resistente al agua:

Pieles normales, factor de protección solar (FPS) de más de 30.

Pieles blancas y **niños/as pequeños/as**, FPS de más de 40 o factor «total».

Extender la crema unos 15-30 minutos antes de la exposición al sol y aunque el cielo esté nublado o la piel bronceada.

Lo más importante es renovar la aplicación del protector cada hora y más a menudo si se suda o si el niño/a se baña con frecuencia.

3.1. LACTÀNCIA MATERNA 1/3

Totes les dones estan preparades per donar el pit i la seva llet és el millor aliment pel seu fill o filla, però segons les teves circumstàncies hauràs de decidir el tipus d'alletament que li oferiràs, natural o amb llet de fórmula.

Cal que respectin la teva decisió. Si tens dubtes és important que busquis recolzament i informació dels professionals sanitaris que t'atenen i de grups de suport a la lactància.

Avantatges i beneficis de la lactància materna

- La llet de la mare conté tots els nutrients necessaris per al nadó fins als 6 mesos de vida.
- Sempre està a punt i a la temperatura adequada.
- Redueix el risc d'al·lèrgies, còlics, asma, mort sobtada del lactant, diabetis, malalties intestinals i altres malalties cròniques i protegeix d'infeccions, entre d'altres.
- És més econòmic.
- Millora la recuperació de la mare després del part, ajuda a eliminar greixos i tornar a la silueta habitual. També disminueix el risc que tinguis anèmia, osteoporosi i càncer de mama i ovari.
- Crea un vincle molt especial entre la mare i el nadó.

Tècnica de lactància materna

- El nadó hauria d'iniciar la lactància només néixer, a la sala de parts.
- S'ha de facilitar que a l'hospital, mare i nadó convisquin junts les 24 hores del dia.
- Els primers dies s'alimenta de calostro, llet molt rica en defenses naturals.
- La "pujada" de la llet pot trigar més de 3 dies.
- La lactància és a demanda, les preses han de ser freqüents i quan ho demani el nadó, procurant, com a mínim, que faci entre 8 i 10 preses diàries, així també actives la producció de llet.

3.1. LACTANCIA MATERNA 1/3

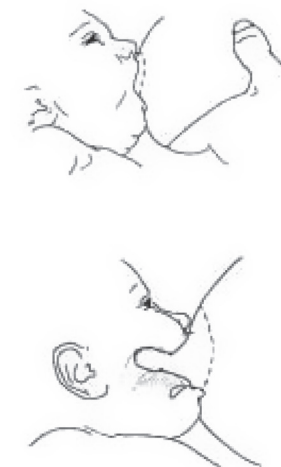


Todas las mujeres están preparadas para dar el pecho y su leche es el mejor alimento para su hijo o hija, pero según tus circunstancias tendrás que decidir el tipo de lactancia que le ofrecerás (natural o con leche de fórmula).

Los demás deben respetar tu decisión. Si tienes dudas es importante que busques apoyo e información por parte de los profesionales sanitarios que te atienden y de grupos de apoyo a la lactancia.

Ventajas y beneficios de la lactancia materna

- La leche de la madre contiene todos los nutrientes necesarios para el bebé hasta los 6 meses de vida.
- Siempre está a punto y a la temperatura adecuada.
- Reduce el riesgo de alergias, cólicos, asma, muerte súbita del lactante, diabetes, enfermedades intestinales y otras enfermedades crónicas y protege de infecciones, entre otros.
- Es más económica.
- Mejora la recuperación de la madre después del parto, ayuda a eliminar grasas y recuperar la silueta habitual. También disminuye el riesgo de padecer anemia, osteoporosis y cáncer de mama y ovario.
- Crea un vínculo muy especial entre la madre y el bebé.



Font: Royal College of midwives. Manual per a un bon alletament matern. Associació Catalana de Llevadores. Barcelona 1992.

Técnica de lactancia materna

- El bebé debería iniciar la lactancia nada más nacer, en la sala de partos.
- El hospital debe facilitar la convivencia de la madre y el bebé durante las 24 horas del día.
- Los primeros días el bebé se alimenta de calostro, leche muy rica en defensas naturales.
- La «subida» de la leche puede tardar más de 3 días.
- La lactancia es a demanda: las tomas deben ser frecuentes y cuando lo pida el bebé procurando, como mínimo, que haga entre 8 y 10 tomas diarias (de este modo, también activas la producción de leche).

3.1. LACTÀNCIA MATERNA 2/3

- No s'ha de limitar la durada de les preses. És important **que mami tot el que vulgui del primer pit** perquè li arriba la llet més rica en greixos i calories.
- Si vol, **després pot prendre l'altre pit**. I a la presa següent es començarà per aquest pit.
- Per evitar el dolor i les clivelles cal assegurar-se que el nadó s'agafa bé al pit, que obre bé la boca i agafa tot el mugró i bona part de l'arèola, amb el llavi inferior doblegat cap enfora.
- Els orificis nasals li han de quedar lliures perquè pugui respirar.
- Si ho fa bé observaràs que mou la mandíbula i les orelles de forma rítmica i que els llavis li queden oberts cap enfora com una ventosa.
- Has de seure de forma còmoda, amb l'esquena i els peus ben recolzats. Hi ha moltes postures adients.
- Per evitar l'esgotament físic, adapta't als horaris del nadó.
- Per regla general, cada nen/a estableix un ritme horari regular cap al mes de vida.
- Per treure el nadó del pit, posa un dit entre les genives del nadó, per la vora de la boca. Això farà que se separin la boca i el mugró.

Mentre alimentis el teu fill, has de menjar variat i amb moderació, has de beure segons la set que tinguis i evitar els excessos de cafè i cola.



Font: Olds SB, London ML, Ladewing PW. Enfermeria Maternoinfantil. 2a ed. Mèxic: Ed. Interamericana, 1989.

3.1. LACTANCIA MATERNA 2/3



- No debe limitarse la duración de las tomas. Es importante **que mame cuanto quiera del primer pecho** para que le llegue la leche más rica en grasas y calorías.
- Si quiere, **después puede tomar el otro pecho**. Y la toma siguiente se comenzará por este pecho.
- Para evitar el dolor y las grietas hay que asegurarse de que el bebé se agarra bien al pecho, que abre bien la boca y toma todo el pezón y buena parte de la areola, con el labio inferior doblado hacia fuera.
- Los orificios nasales deben quedar libres para que pueda respirar.
- Si lo hace bien observarás que mueve la mandíbula y las orejas de forma rítmica y que los labios se le abren hacia afuera, como una ventosa.
- Siéntate cómodamente, con la espalda y los pies bien apoyados. Hay muchas posturas adecuadas.
- Para evitar el agotamiento físico, adáptate a los horarios del bebé.
- Por regla general, cada niño/a establece un ritmo horario regular hacia el mes de vida.
- Para separar al bebé del pecho, pon un dedo entre las encías del bebé, por el borde de la boca. Esto hará que se separen la boca y el pezón.

Mientras alimentas a tu hijo, tienes que comer variado y con moderación, debes beber según la sed que tengas y evitar los excesos de café y cola.

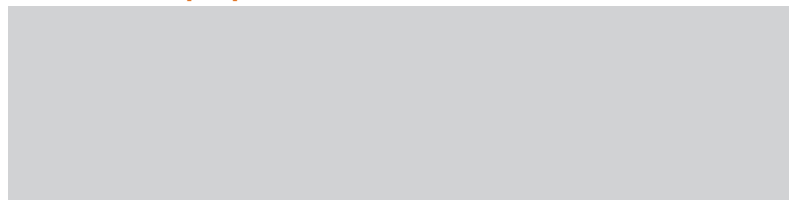


3.1. LACTÀNCIA MATERNA 3/3

La llet materna es pot extreure (el mètode ideal és l'extractor de llet minielèctric) i es pot conservar 24 hores a la nevera. També es pot congelar. Per escalfar la llet materna no utilitzis el microones. A part del perill de cremades per escalfament excessiu i irregular, la llet materna pot perdre vitamines i defenses.

El **grup de suport a la lactància** que tinguis més proper et pot donar informació i suport de forma gratuïta per un alletament matern adequat:

Adreces més properes:



Per més informació:

Federació Catalana de Grups per al Suport de la Lactància Materna:

www.grupslactancia.org/ca/grupos/

Associació Catalana Pro Alletament matern (ACPAM): www.acpam.org

També pots consultar el llibre:

UN REGALO PARA TODA LA VIDA: GUIA DE LA LACTANCIA MATERNA del pediatra Carlos González.

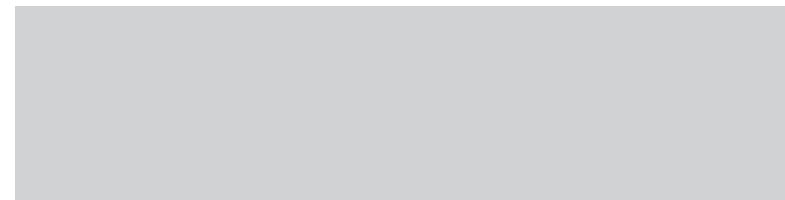
3.1. LACTANCIA MATERNA 3/3



La leche materna se puede extraer (el método ideal es el extractor de leche minieléctrico) y se puede conservar 24 horas en la nevera. También se puede congelar. Para calentar la leche materna no utilices el microondas. Aparte del peligro de quemaduras por calentamiento excesivo e irregular, la leche materna puede perder vitaminas y defensas.

El **grupo de apoyo a la lactancia** más cercano te puede proporcionar información y apoyo de forma gratuita para una lactancia materna adecuada:

Direcciones más cercanas:



Para más información:

Federació Catalana de Grups per al Suport de la Lactància Materna (Federación Catalana de Grupos para el Apoyo a la Lactancia Materna):

www.grupslactancia.org/ca/grupos/

Associació Catalana Pro Alletament Matern (ACPAM, Asociación Catalana Pro-Lactancia Materna): www.acpam.org

También puedes consultar el libro:

UN REGALO PARA TODA LA VIDA: GUÍA DE LA LACTANCIA MATERNA del pediatra Carlos González.

3.2. LACTÀNCIA ARTIFICIAL

El sistema digestiu del nen/a no està preparat per rebre cap tipus d'aliment que no sigui l'alletament matern o artificial (fórmula de llet adaptada) fins els 4 mesos.

Durant aquest temps no s'ha d'administrar cap tipus de farinetes ni altres aliments.

Si fas servir l'alletament artificial, detallem tot seguit, les quantitats orientatives que corresponen, segons l'edat:

Edat	Quantitat de llet	Interval	Nombre de preses
0 – 2 mesos	90-120 cc	cada 3-4 h	5 o 6 cops al dia
2 – 4 mesos	150-180 cc	cada 4h	5 cops al dia
4 – 5 mesos	180-210 cc	cada 4h	4 o 5 cops al dia

Preparació del biberó:

Abans de tot cal rentar-se bé les mans.

Per preparar els biberons pots fer servir aigua de l'aixeta o bé aigua envasada pobre en minerals.

Rentar el biberó després de cada presa amb aigua i sabó.

Per cada 30 cc d'aigua, afegeix una mesura de llet en pols (rasa sense prémer)

Aigua	Mesures rases de llet
30 cc	1
60 cc	2
90 cc	3
120 cc	4
150 cc	5
180 cc	6
210 cc	7

Posar sempre primer l'aigua abans de la llet en pols.

Per remenar, mou el biberó entre els palmells de les mans.

La llet es pot prendre a temperatura ambient o lleugerament escalfada.

Vigila la temperatura de la llet abans de donar-li al nen/a. És útil provar-la a sobre la mà.

Per escalfar el biberó no utilitzis el microones. Hi ha perill de cremades per escalfament excessiu i irregular de la llet.

L'orifici de la tetina ha de permetre que la llet gotegi de forma continuada.

Cal donar el biberó sense presses, agafant el nen o la nena còmodament i sense forçar-lo a acabar-se el biberó. Cada nen/a regula la seva ingesta.

3.2. LACTANCIA ARTIFICIAL



Hasta los 4 meses el sistema digestivo del niño/a no está preparado para recibir ningún tipo de alimento que no sea la leche materna o artificial (fórmula de leche adaptada).

Durante este tiempo no se le debe administrar ningún tipo de papilla ni otros alimentos.

Si estás criando al niño/a con leche artificial, a continuación detallamos las cantidades orientativas que corresponden, según la edad:

Edad	Cantidad de leche	Intervalo	Número de tomas
0 – 2 meses	90-120 cc	cada 3-4 h	5 o 6 veces al día
2 – 4 meses	150-180 cc	cada 4h	5 veces al día
4 – 5 meses	180-210 cc	cada 4h	4 o 5 veces al día

Preparación del biberón:

Antes que nada, hay que lavarse bien las manos.

Para preparar los biberones puedes utilizar agua del grifo o bien agua envasada pobre en minerales.

Lava el biberón después de cada toma con agua y jabón.

Por cada 30 cc de agua, añade una medida de leche en polvo (rasa y sin compactarla):

Agua	Medidas rases de leche
30 cc	1
60 cc	2
90 cc	3
120 cc	4
150 cc	5
180 cc	6
210 cc	7

Pon siempre primero el agua y después la leche en polvo.

Para remover, desliza el biberón entre las palmas de las manos. La leche se puede tomar a temperatura ambiente o ligeramente caliente.

Comprueba la temperatura de la leche antes de dársela al niño/a. Es útil probarla sobre la mano.

No utilices el microondas para calentar el biberón. Existe peligro de quemaduras por calentamiento excesivo e irregular de la leche.

El orificio de la tetina debe permitir que la leche gotee de forma continuada.

Hay que dar el biberón sin prisas, sosteniendo al niño o la niña cómodamente y sin forzarlo a terminar el biberón. Cada niño/a regula su ingesta.



3.3. INTRODUCCIÓ DELS ALIMENTS

La introducció dels aliments ha de ser:

- Personalitzada i adaptada a cada família, als seus horaris i comoditat.
- Segons les necessitats del nadó, seguirà el seu propi camí, alçada i ritme de creixement.
- Sempre introduir els aliments de forma progressiva, d'un en un, en petites quantitats i deixant passar uns dies entre la introducció d'un aliment i un altre.

0-4 mesos	Llet.	
5 mesos	Farines de cereals sense gluten (arròs, blat de moro) i fruita.	
6 mesos	Llet de continuació. Brou vegetal i purés (pastanaga, patata, mongetes tendres, carbassó, carbassa, api, ceba, porro).	
7-8 mesos	Aliments amb gluten com el pa, sèmols de pasta o farines de cereals (blat, avena, ordi i sègol). Carn: pollastre, gall d'indi, conill i vedella.	
10 mesos	Peix blanc, rovell d'ou, tomàquet sense pell, iogurt natural i formatge fresc.	
12 mesos	Llet sencera, verdura crua, ou sencer, llegums (cigrons) i altres carns (cavall, poltre, xai, embotits).	
15 mesos	Peix blau. Fruits secs triturats (fins als 3 anys no donar sencers). Fruites vermelles i tropicals.	
18 mesos	Menjar a taula. No triturat. Verdura flatulenta.	
24 mesos	Ha de conèixer tots els gustos i menjar de tot. Cereals de l'esmorzar. Marisc (calamars...).	

*Il·lustració adaptada de l'Escaleta dels aliments elaborada per: Dra. Rosa Turull, Dra. Isabel Martínez i Sra. Joana Naranjo.

3.3. INTRODUCCIÓN DE LOS ALIMENTOS



La introducción de los alimentos debe ser:

- Personalizada y adaptada a cada familia, a sus horarios y comodidad.
- Según las necesidades del bebé, seguirá su propio camino, altura y ritmo de crecimiento.
- Introducir siempre los alimentos de forma progresiva, de uno en uno, en pequeñas cantidades y dejando pasar unos días entre la introducción de un alimento y otro.

0-4 meses	Leche.
5 meses	Harinas de cereales sin gluten (arroz, maíz) y fruta.
6 meses	Leche de continuación. Caldo vegetal y purés (zanahoria, patata, judías verdes, calabacín, calabaza, apio, cebolla, puerro).
7-8 meses	Alimentos con gluten como el pan, sémolas de pasta o harinas de cereales (trigo, avena, cebada y centeno). Carne: pollo, pavo, conejo y ternera.
10 meses	Pescado blanco, yema de huevo, tomate sin piel, yogur natural y queso fresco.
12 meses	Leche entera, verdura cruda, huevo entero, legumbres (garbanzos) y otras carnes (caballo, potro, cordero, embutidos).
15 meses	Pescado azul. Frutos secos triturados (no dar enteros hasta los 3 años). Frutas rojas y tropicales.
18 meses	Comer en la mesa. No triturado. Verdura flatulenta.
24 meses	Debe conocer todos los gustos y comer de todo. Cereales de desayuno, marisco (calamares...).

*Ilustración adaptada de la escaleta de los alimentos elaborada por: Dra. Rosa Turull, Dra. Isabel Martínez y Sra. Joana Naranjo.

3.4. CONSELLS PER A LA DIETA DE NENS I NENES DE 1 A 3 ANYS 1/2

Fomentar

L'ús de **cereals** (pa, pasta i arròs) i **fruites**, preferentment fresques i senceres.



L'ús d'**hortalisses i verdures**, sobretot de fulla verda.



L'ús d'**oli d'oliva** davant les mantegues, margarines i altres olis vegetals.



El consum de **peix**, substituint la carn 3 o 4 cops per setmana, i introduir el peix blau.



Els primers plats i les guarnicions de verdures i hortalisses i disminuir la mida de la peça de carn o peix (és suficient amb 75 - 100 grams).



3.4. CONSEJOS PARA LA DIETA DE NIÑOS Y NIÑAS DE 1 A 3 AÑOS 1/2



Fomentar

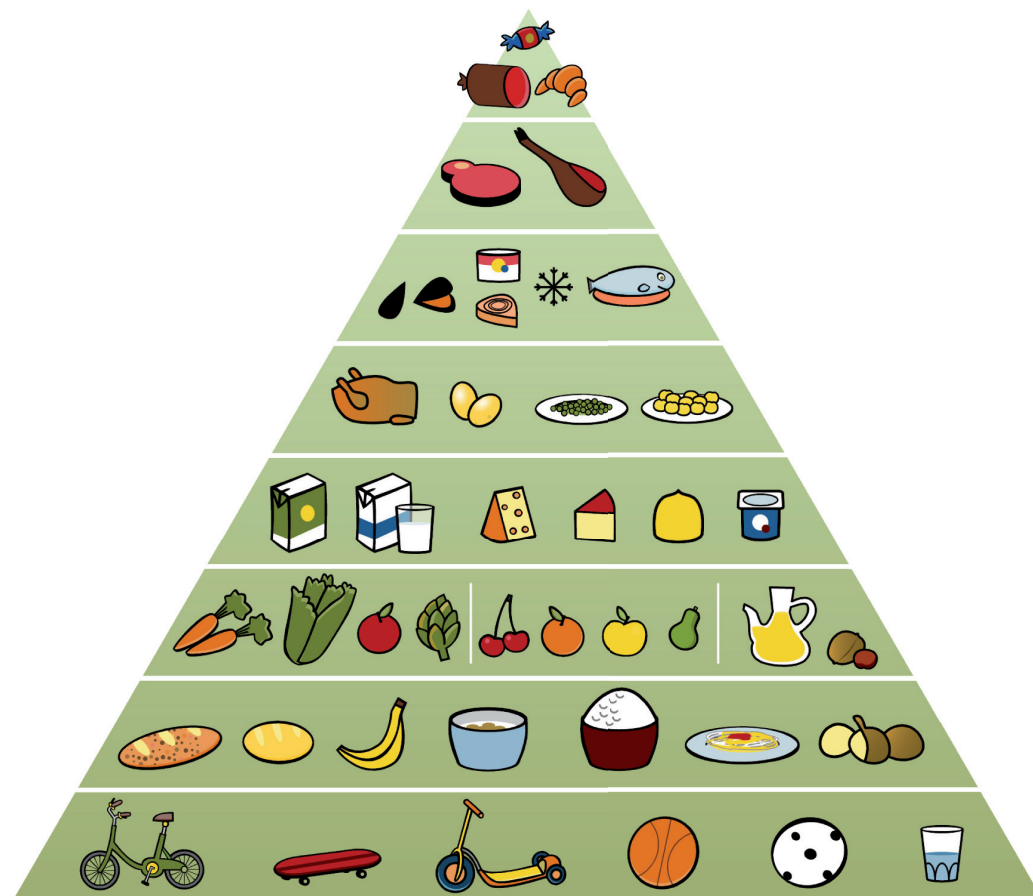
El consumo de **cereales** (pan, pasta y arroz) y **frutas**, preferentemente frescas y enteras.

El consumo de **hortalizas y verduras**, sobretodo de hoja verde.

El consumo de **aceite de oliva** frente a mantequillas, margarinas y otros aceites vegetales.

El consumo de **pescado**, sustituyendo la carne 3 o 4 veces por semana e introduciendo el pescado azul.

Los primeros platos y las guarniciones de verduras y hortalizas y disminuir el tamaño de la pieza de carne o pescado (basta con 75-100 gramos).



3.4. CONSELLS PER LA DIETA DE NENS I NENES DE 1 A 3 ANYS 2/2

Evitar:

- El consum del **greix** visible a la carn.
- **Aliments salats** i l'hàbit d'afegir sal als aliments ja cuinats.
- L'excés de **sucs no naturals**, de dolços i de sucres. La millor beguda és l'aigua.
- **Marisc i fruits secs sencers fins als 2 anys de vida.**
- Limitar al màxim la pastisseria industrial (pastissos, croissants, etc) i els **aliments que provoquen càries** (dolç, llaminadures, sucres ...) i assegurar una correcta higiene bucal.

A més...

Han de prendre llet sencera o semi descremada, no menys de 500 cc al dia o bé derivats (iogurts o formatges amb poc greix).

No sobrepassar els **3 o 4 ous per setmana.**

L'esmorzar:

Han d'anar a l'escola havent esmorzat un got de llet o un iogurt amb cereals o bé un entrepà, torrades o galetes maria i un suc de fruita.

Si l'horari escolar ho permet poden portar un entrepà o fruita a l'hora del pati.

El berenar:

És imprescindible durant tota l'etapa de creixement i no ha de substituir el sopar.

Pot ser llet o iogurt, fruita o bé un entrepà petit.

3.4. CONSEJOS PARA LA DIETA DE NIÑOS Y NIÑAS DE 1 A 3 AÑOS 2/2



Evitar:

- El consumo de la **grasa** visible de la carne.
- **Los alimentos salados** y la costumbre de añadir sal a los alimentos ya cocinados.
- El exceso de **zumos no naturales**, de dulces y de azúcares. La mejor bebida es el agua.
- **El marisco y los frutos secos enteros hasta los 2 años de vida.**
- Limitar al máximo la bollería industrial (pastelitos, cruasanes, etc.) y los **alimentos que provocan caries** (dulces, golosinas, azúcares...) y asegurar una correcta higiene bucal.

Además...

Deben tomar leche entera o semidesnatada, no menos de 500 cc al día o bien derivados (yogures o quesos con poca grasa).

No sobrepassar los **3 o 4 huevos por semana.**

El desayuno:

Deben ir a la escuela después de desayunar un vaso de leche o un yogur con cereales o bien un bocadillo, tostadas o galletas maria y un zumo de fruta.

Si el horario escolar lo permite pueden llevar un bocadillo o fruta para el recreo.

La merienda:

Es imprescindible durante toda la etapa de crecimiento y no debe sustituir a la cena.

Puede ser leche o yogur, fruta o bien un bocadillo pequeño.

3.5. SOBREPÈS INFANTIL

Per tractar el sobrepès o l'obesitat infantil cal modificar els hàbits incorrectes de l'alimentació i promoure una adequada activitat física.

Consells:

1. No estan indicades les dietes restrictives en lactants ni menors de 3 anys.
2. No es poden utilitzar medicaments per disminuir la gana.
3. La família ha de participar activament en els canvis de conducta alimentària.
4. El tractament del sobrepès necessita temps i canviar hàbits.

Mesures:

1. Canvis en l'alimentació:

Tipus d'aliments:

- EVITAR: begudes amb gas (cola, refrescos, etc.), dolços i llaminadures, productes de pastisseria, vísceres i pastisseria industrial.
- LIMITAR: embotits (1 cop a la setmana), rovell d'ou (3 cops a la setmana), pa blanc (2 llesques de pa al dia).
- SENSE LÍMIT: verdures, fruita, aigua.

Forma de preparació:

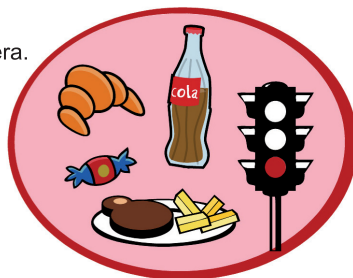
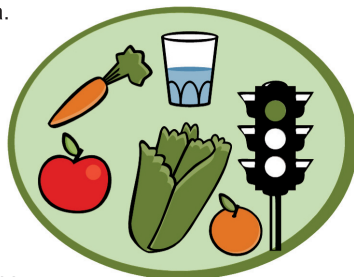
- EVITAR els fregits i els arrebossats. Cuinar al vapor, a la planxa o al forn.
- LIMITAR els aliments precuinats i les conserves. Preferència pels aliments naturals frescos o congelats.
- MODERAR la sal i utilitzar oli d'oliva (5 cullerades al dia per cuinar i amanir). NO cuinar amb mantegues o margarines.
- RETIRAR el greix visible dels aliments.
- UTILITZAR llet i derivats làctics de tipus semi descremat.

Forma i freqüència de la ingesta:

- MAI picar entre hores. Fer 4 àpats al dia (màxim 5).
- MASTEGAR lentament.
- NO menjar mirant la televisió.
- RETIRAR de la taula els aliments sobrants.
- NO ACUMULAR molts aliments ni al rebost ni a la nevera.

2. Canvis en l'activitat física:

Augmentar l'activitat física, preferentment en grups que obliguin a una assistència freqüent i controlada. No mirar la televisió, la videoconsola o l'ordinador més d'1 o 2 hores al dia.



3.5. SOBREPESO INFANTIL



Para tratar el sobrepeso o la obesidad infantil hay que modificar los hábitos incorrectos de la alimentación y promover una actividad física adecuada.

Consejos:

1. Las dietas restrictivas no están indicadas en lactantes ni en menores de 3 años.
2. No se pueden utilizar medicamentos para disminuir el apetito.
3. La familia debe participar activamente en los cambios de conducta alimentaria.
4. El tratamiento del sobrepeso necesita tiempo y un cambio de hábitos.

Medidas:

1. Cambios en la alimentación:

Tipos de alimentos:

- EVITA: las bebidas con gas (cola, refrescos, etc.), los dulces y golosinas, productos de pastelería, vísceras y bollería industrial.
- LIMITA: los embutidos (1 vez a la semana), la yema de huevo (3 veces a la semana), el pan blanco (2 rebanadas de pan al día).
- SIN LÍMITE: las verduras, la fruta y el agua.

Forma de preparación:

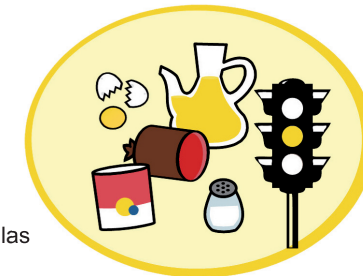
- EVITA los fritos y rebosados. Cocina al vapor, a la plancha o al horno.
- LIMITA los alimentos precocinados y las conservas. Da preferencia a los alimentos naturales frescos o congelados.
- MODERA la sal y utiliza aceite de oliva (5 cucharadas al día para cocinar y aliñar). NO cocines con mantequillas o margarinas.
- RETIRA la grasa visible de los alimentos.
- UTILIZA leche y derivados lácteos de tipo semidesnatado.

Forma y frecuencia de la ingesta:

- No picar NUNCA entre horas. Hacer 4 comidas al día (máximo 5).
- MASTICAR lentamente.
- NO comer mirando la televisión.
- RETIRAR de la mesa los alimentos sobrantes.
- NO ACUMULAR muchos alimentos ni en la despensa ni en la nevera.

2. Cambios en la actividad física:

Aumentar la actividad física, preferentemente en grupos que obliguen a una asistencia frecuente y controlada. No ver la televisión ni jugar con la videoconsola o el ordenador más de 1 o 2 horas al día.



3.6. CONFLICTES A L'HORA DELS ÀPATS

L'hora dels àpats ha de ser una estona de contacte agradable. És el moment d'ensenyar al nen/a conductes apropiades i establir-hi una bona relació.

NO s'ha de permetre que el nen/a:

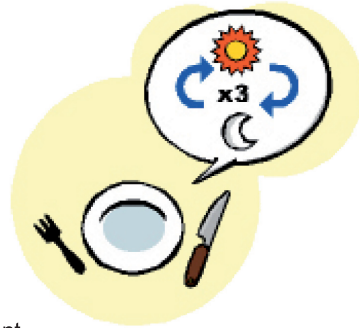
- Abandoni freqüentment la taula.
- Llenci el menjar.
- No utilitzi els coberts.
- Vegi la televisió en lloc de menjar.
- Refusi els aliments.
- Picotegi el menjar.
- Plori o organitzi rabietes.

Per PREVENIR aquestes conductes:

- A partir de l'any, ensenyar al nen/a a utilitzar correctament la cullera i el got.
- Menjar assegut. Horaris regulars. Donar un temps limitat de durada als menjars (30 minuts).
- Menjars amb condiments senzills i introduir novetats en petites quantitats.
- No oferir menjars entre hores (sobretot si s'ha refusat prèviament).
- Mai relacionar el menjar amb recompenses o càstigs.
- Recordar l'etapa de negativisme fisiològic (de 9 mesos a 3 anys), etapa del "no".

CONDUCTA A SEGUIR davant d'una situació conflictiva:

- Actuar amb serenitat. En cap moment donar mostres de disgust o conductes escandaloses.
- Si l'ambient excita al nen/a, fer-lo menjar sol, en hores diferents (si no hi ha espectadors no hi ha "actuació").
- No donar res entre hores ni consentir que ningú ho faci.
- Plantejar aquesta estratègia amb serenitat i no com un repte al nen/a (ell/a guanyaria la partida segur).
- Buscar l'acord familiar.



3.4. CONFLICTOS A LA HORA DE LA COMIDA

La hora de las comidas debe ser un rato de contacto agradable. Es el momento de enseñar al niño/a conductas apropiadas y de establecer una buena relación.

NO se debe permitir al niño/a:

- Abandonar frecuentemente la mesa.
- Tirar la comida.
- No utilizar los cubiertos.
- Ver la televisión en lugar de comer.
- Rechazar los alimentos.
- Picotear la comida.
- Llorar o protagonizar rabietas.

Para PREVENIR estas conductas:

- A partir del año, enseña al niño/a a utilizar correctamente la cuchara y el vaso.
- Enséñale a comer sentado. Horarios regulares. Concede un tiempo limitado de duración para las comidas (30 minutos).
- Comidas con condimentos sencillos e introducción de novedades en pequeñas cantidades.
- No le ofrezcas comida entre horas (sobretudo si la ha rechazado previamente).
- No relaciones nunca la comida con recompensas o castigos.
- Recuerda la etapa de negativismo fisiológico (de 9 meses a 3 años), etapa del «no».

CONDUCTA A SEGUIR ante una situación conflictiva:

- Actúa con serenidad. No des en ningún momento muestras de disgusto ni actúes de manera escandalosa.
- Si el ambiente excita al niño/a, hazlo comer solo, en horas diferentes (si no hay espectadores no hay «actuación»).
- No le des nada entre horas ni consentas que nadie lo haga.
- Plantea esta estrategia con serenidad y no como un reto al niño/a (él/ella ganaría la partida seguro).
- Busca el acuerdo familiar.



3.7. HIGIENE BUCAL

Les dents es poden començar a netejar a partir dels **2 anys**, cal beure aigua després dels àpats i eixugar-se les dents amb una gasa. Més endavant, començar a utilitzar el raspall de dents sense pasta, abans d'anar a dormir.

A partir dels **3 anys**, afegir dentífric amb fluor i raspallar les dents, després de menjar i abans d'anar a dormir.

Cal canviar el raspall cada 3 mesos.

Observar les dents del nen o nena i si apareixen càries, inflamacions, dolor o sagnat consultar al dentista. L'abús de sucres i la falta d'higiene afavoreix la càries.



Tècnica de raspallat

1. Raspallar les dents en moviments verticals, començant per la geniva.

Cal passar per la part de fora de la dent i la part de dins, de totes les dents.

2. Raspallar en forma de remolí la part de les dents i dels queixals que fem servir per mastegar.

Cal que les fibres del raspall penetrin per tots els sècs que hi ha en aquesta zona, per evitar hi quedin restes d'aliments i que els bacteris puguin començar a provocar una càries.

3. Netejar el coll de les genives i també l'espai entre dent i dent.

No oblidar la neteja dels espais que hi ha entre les dents, on no pot arribar el raspall.

En aquest cas haurem de fer servir un fil dental per passar-lo entre les dents o bé un raspall interproximal.

4. No oblidar-se de raspallar la llengua.

Recordeu que els elements per fer una bona higiene són el raspall i el dentífric.

3.7. HIGIENE BUCAL



Los dientes se pueden empezar a limpiar a partir de los **2 años**, hay que beber agua después de las comidas y secar los dientes con una gasa. Más adelante, puede comenzar a utilizar el cepillo de dientes sin pasta, antes de ir a dormir.

A partir de los **3 años**, se añadirá un dentífrico con flúor y deberá cepillarse los dientes después de comer y antes de acostarse.

Hay que cambiar el cepillo cada 3 meses.

Observa los dientes del niño o niña y, si aparecen caries, inflamaciones, dolor o sangrado, consulta al dentista. El abuso de azúcares y la falta de higiene favorece la aparición de caries.

Tècnica de cepillado

1. Cepillar los dientes con movimientos verticales, empezando por la encía.

Hay que pasar por la parte de fuera y la parte de dentro de todos los dientes.

2. Hay que cepillar en forma de remolino la parte de los dientes y las muelas que usamos para masticar.

Es necesario que las fibras del cepillo penetren por todos los pliegues que hay en esta zona, para evitar que queden restos de alimentos y que las bacterias puedan empezar a provocar una caries.

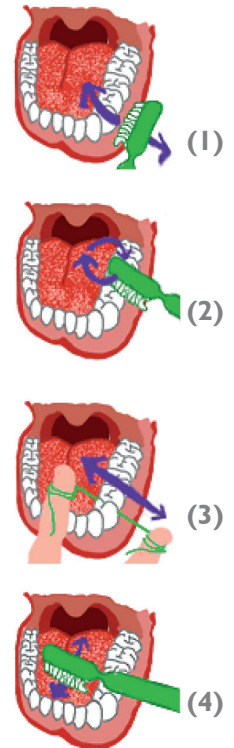
3. Se debe limpiar asimismo el cuello de las encías y también el espacio entre diente y diente.

Es importante no olvidar la limpieza de los espacios entre los dientes, donde no llega el cepillo.

En este caso deberemos utilizar un hilo dental para hacerlo pasar entre los dientes o bien un cepillo interproximal.

4. No hay que olvidar cepillar la lengua.

Recuerda que los elementos para una buena higiene son el cepillo y el dentífrico.





CALENDARI DE VACUNACIONS SISTEMÀTIQUES

d'acord amb el decret 219/2008, d'11 de novembre (Generalitat de Catalunya)

		DTP			VPI	Hib	MCC	TV (XRP)			VHB	VHA+B	Td	VVZ	VPH	G	PN23
Vacunes		Diftèria	Tètanus	Tos ferina	Poliomièlitis	Haemophilus influenzae b	Meningitis C conjugada	Xarampió	Rubeòla	Parotiditis	Hepatitis B	Hepatitis A i B combinada	Tètanus i diftèria adult	Varicel·la	Papiloma humà	Antigripal	Pneumococ 23-valent
Vacunas		Difteria	Tétanos	Tos ferina	Poliomièlitis	Haemophilus influenzae b	Meningitis C conjugada	Sarampión	Rubéola	Parotiditis	Hepatitis B	Hepatitis A y B combinada	Tétanos y difteria adulta	Varicela	Papiloma humano	Antigripal	Neumococo 23-valente
2 mesos	2 meses	X	X	X	X	X	X				X						
4 mesos	4 meses	X	X	X	X	X					X						
6 mesos	6 meses	X	X	X	X	X	X				X						
12 mesos	12 meses							X	X	X							
15 mesos	15 meses						X										
18 mesos	18 meses	X	X	X	X	X											
4 anys	4 años							X	X	X							
4-6 anys	4-6 años	X	X	X													
11-12 anys	11-12 años											□		■			
14-16 anys	14-16 años												X				
Cada 10 anys	Cada 10 años												X				
A partir dels 60 anys	A partir de los 60 años														X	X	

□ Programa Pilot vigent fins el curs escolar 2013 - 2014 (3 dosis)

> A partir del curs 2005-06, s'administrarà una dosi de la vacuna de la varicel·la a tots els nens que no l'hagin rebut anteriorment ni hagin passat la malaltia.

■ Només a nenes (3 dosis)

□ Programa piloto vigente hasta el curso escolar 2013-2014 (3 dosis)

> A partir del curso 2005-06, se administrará una dosis de la vacuna de la varicela a todos los niños que no la hayan recibido anteriormente ni hayan pasado la enfermedad

■ Solo para niñas (3 dosis)

CALENDARIO DE VACUNACIONES SISTEMÁTICAS

de acuerdo con el decreto 219/2008, de 11 de noviembre (Generalitat de Catalunya)

Informació adicional:

Calendaris de vacunacions internacionals:

Organització Mundial de la Salut

Pàgina principal: www.who.int/en/

Drecció: www.who.int/immunization_monitoring/en/globalsummary/scheduleselect.cfm

A molts països d'arreu del món:

es vacuna de tuberculosi (BCG) al naixement i en alguns també en edat escolar (6 anys) no s'administra la triple vírica sinó la vacuna del xarampió. Segons àrees geogràfiques també es poden rebre vacunes com ara per l'encefalitis japonesa i la febre groga entre d'altres.

Fulls informatius sobre vacunes en diferents llengües

Portal de la Coalició per l'Acció Immunitària (IAC)

Pàgina principal: www.immunize.org/vis/#index

Drecció: www.immunize.org/vis/vis_spanish.asp